

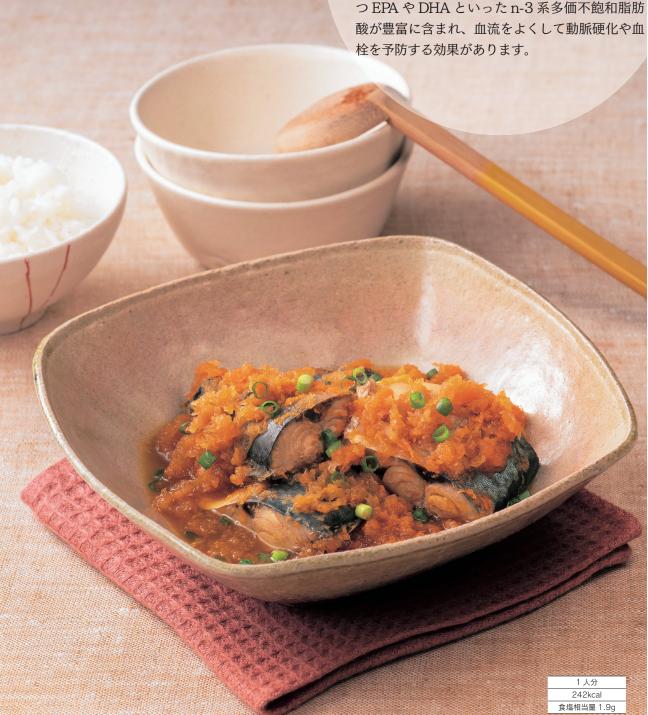


http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html

### 表紙クイズの答えは

# 「さば」!

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をも つ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪 栓を予防する効果があります。



# さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

#### 材料 (2人分)

大根	150g	<sub>厂</sub> だし汁 (水でも可) …	100mL
にんじん	50g	A みりん	小さじ2
さば (半身)	160g	A みりん	大さじ1
塩······	ひとつまみ	小ねぎ	

#### 图約20分 作り方

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度 おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざ るにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、 沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火 で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。



- ●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
- ●撮影 上條伸彦
- ●スタイリング 沼津そうる

### ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

#### 材料 (2人分)

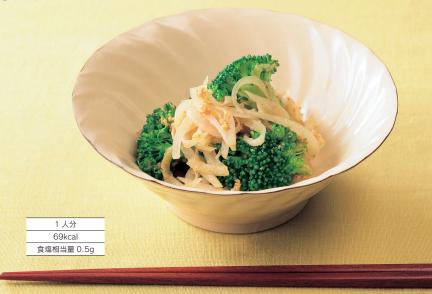
ブロッコリー … 100g たまねぎ……… 1/4個(50g) A  $\begin{bmatrix}$ 白すりごま …大さじ 1酢 …………大さじ 1/2ごま油 ………小さじ 1しょうゆ ……小さじ 1

#### 作り方 🖫 約5分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

#### ● Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつ $\beta$ -カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



# みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん……小2個 (皮むき1個65g)

白玉粉……50g みを持ちます。 が糖……大さじ1 水……70mL 片栗粉……小さじ1

#### 

- ① みかんは皮をむく。
- ②耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④片栗粉を敷いたバットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

#### ● Pick Up / みかん

ビタミン C が豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。





### 食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

や DHA を多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、 海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよい でしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運 動習慣を取り入れるようにしましょう。